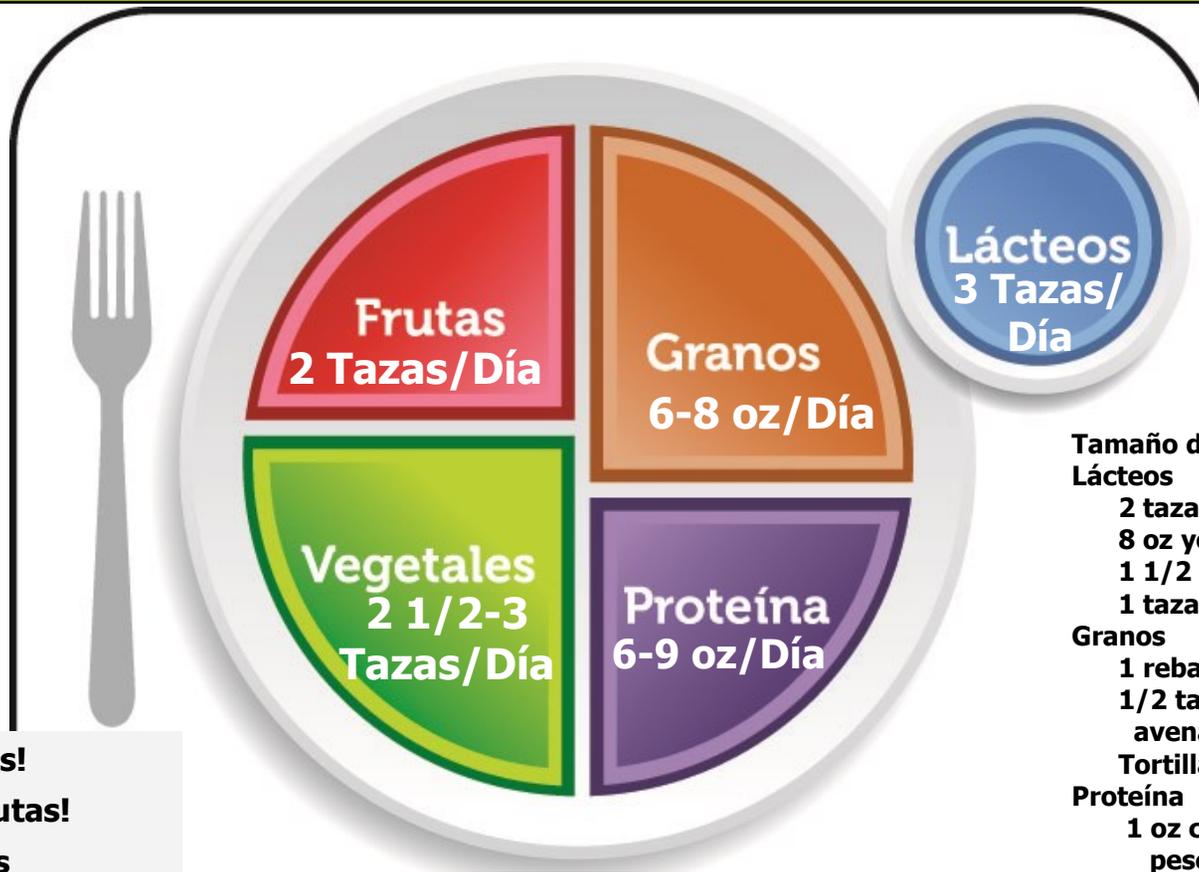


La Lactancia



¡Varíe Sus Vegetales!
¡Concéntrese En Frutas!
¡La Mitad En Granos Integrales!
¡Proteínas Bajas En Grasas!
¡Obtenga Alimentos Altos En Calcio!

Tamaño de Porciones Lácteos

- 2 tazas de queso cottage
- 8 oz yogur
- 1 1/2 oz de queso
- 1 taza de leche

Granos

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de arroz, pasta o avena
- Tortilla de 6 pulgadas

Proteína

- 1 oz carne, pollo o pescado
- 1/4 taza de frijoles secos
- 1 cda. crema de cacahuete/maní
- 1 huevo
- 1/2 oz. nueces
- 1/4 taza de tofu

MiPlato
Choose **MyPlate**.gov

¡Una Dieta Saludable Puede Ayudar la Lactancia!

Calcio:

- Consuma 3 tazas de leche al día para ayudar a prevenir la pérdida ósea. Si usted es alérgico a los productos lácteos, trate jugo fortificado con calcio, tofu, vegetales de hojas verdes como la espinaca y la col rizada, brócoli o frijoles secos.

Vitamina D:

- La Vitamina D es importante en el mantenimiento de la resistencia ósea.
- Madres lactantes necesitan 400 UI a 1,000 UI de Vitamina D diario.
- Hable con su médico para determinar sus necesidades específicas.
- Los alimentos con Vitamina D incluyen salmón, caballa, leche fortificada o jugo de naranja y yogur

Acido Fólico:

- Por lo menos 400 microgramos de folato o ácido fólico se necesita diario para prevenir los defectos de nacimiento y para ayudar con el crecimiento y desarrollo del bebé.
- El ácido fólico se encuentra en los vegetales verdes, frutas cítricas o jugo, muchos tipos de frijoles y hígado. Panes, cereales y granos también son a menudo enriquecidos con ácido fólico.

Vitaminas/Suplementos:

- Hable con su médico acerca de continuar tomando una vitamina prenatal o multi-vitamina.
- Sin embargo, tenga en cuenta, que estos suplementos son una adición a una dieta saludable, no un reemplazo.

Cafeína

- El consumo de café, té y refrescos con cafeína con moderación está bien durante la lactancia. Sin embargo, si usted siente que su bebé se vuelve más exigente o irritable cuando usted consume cafeína, tenga en cuenta la disminución de su consumo.

Alcohol

- El alcohol pasa a través de su leche a su bebé así que lo mejor es evitar el uso durante la lactancia. Consulte con su médico si usted tiene preguntas o preocupaciones con respecto al consumo de alcohol.

Control De La Natalidad

- Utilice anticonceptivos sólo cuando la producción de leche se establece firmemente (por lo general después de 6 semanas.)
- Primero, asegúrese de hablar sobre control de la natalidad con el pediatra de su bebé y su ginecólogo.
- Algunos métodos anticonceptivos, aunque no es dañino para el bebé, puede disminuir la producción de leche. Esto puede ocurrir sobre todo durante las primeras semanas de la lactancia materna.

Regresar a La Escuela o El Trabajo

- Extraer la leche cada 3-4 horas, alrededor de las veces en las que el bebé normalmente amamanta. Cada sesión puede durar unos 15-20 minutos.
- Para aumentar la producción de leche, extraer la leche con más frecuencia durante al menos 10 minutos por sesión - incluso si su leche deja de fluir antes de ese tiempo.
- Mientras esta en casa con su bebé, ofrecer el pecho al menos cada 2-3 horas. Si duerme toda la noche, considere despertarlo cuando usted se acueste para una alimentación adicional. Los fines de semana, amamante exclusivamente cada vez que el bebé muestre interés.
- Una vez que su producción de leche ha aumentado de nuevo, mantenga su producción por el consumo de una cantidad adecuada de líquido, descanse lo suficiente, y relájese tanto como sea posible durante las sesiones de extraer la leche.
- Recuerde ... ¡Reducir el tiempo de una sesión para volver a trabajar unos minutos antes no vale la pena el costo de la disminución de la producción de leche!

Pregunte a su médico si tiene algún problema o duda y siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento o cambiar su plan de ejercicio.

Idaho WIC Program
1250 Hollipark Ave.
Idaho Falls, ID 83401
(208)522-3823



U.S. Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion

www.choosemyplate.gov

USDA es un proveedor y empleador igualitario

Información adaptada de The American Academy of Pediatrics

www.healthychildren.org, womenshealth.gov, y Montana WIC